



Momente der Auszeit

2018/2019

Progressive Muskelentspannung

(PMR nach Edmund Jacobson)

Kurse:

5x **montags**, 17:30 – 18:30

13.08. / 20.08. / 27.08. / 03.09. / 10.09.18

Kurs-Nr.: AM-1308

5x **donnerstags**, 17:00 – 18:00

23.08. / 30.08. / 06.09. / 13.09. / 20.09.18

Kurs-Nr.: AM-2308

5x **montags**, 17:00 – 18:00

01.10. / 15.10. / 29.10. / 12.11. / 26.11.18

Kurs-Nr.: AM-0110

5x **freitags**, 17:00 – 18:00

25.01. / 01.02. / 15.02. / 22.02. / 01.03.19

Kurs-Nr.: AM-2501

5x **montags**, 17:00 – 18:00

04.02. / 18.02. / 11.03. / 25.03. / 01.04.19

Kurs-Nr.: AM-0402



Anke Mayer-Pehlegrim
Zertifizierte Trainerin

Die Progressive Muskelrelaxation (Muskelentspannung) ist ein leicht erlernbares Entspannungsverfahren in der westlichen Welt.

Einzelne Muskelpartien werden in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten und anschließend wird die Spannung gelöst. Wir konzentrieren uns dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen.

Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung. Mit der Zeit sind Sie in der Lage, muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer sie dies möchten.

Durch regelmäßiges Üben kann man seinen Körper positiv beeinflussen.

- Entspannung der Muskulatur
- Verbesserung des Wohlbefindens
- Reduktion von Stress
- verbesserte Körperwahrnehmung

Kursleitung:

Anke Mayer-Pehlegrim

Ticket:

60,- €



Verbindliche Anmeldung bitte bis **5 Tage vor dem Termin** bei **Momente der Auszeit** – hierfür nutzen Sie bitte unser Kontaktformular auf unserer Website.

Gerne sind wir auch telefonisch für Sie erreichbar (AB).

